

<b>FAO BRF</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>CANTARILHO-LEGÍTIMO</b> (Blackbelly rosefish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Helicolenus dactylopterus</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Scorpaeniformes</b>	
Família		<b>Sebastidae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie demersal de fundos rochosos. Solitária, agregando-se apenas na altura da reprodução que ocorre no verão. Apresenta dimorfismo sexual, sendo os machos maiores que as fêmeas. Corpo robusto, cabeça larga e com vários espinhos característicos. Barbatana dorsal com 10 – 14 (geralmente 11-13) raios moles. Coloração avermelhada no dorso e mais clara na parte ventral com bandas vermelhas nos flancos, sendo estas menos demarcadas nos adultos. Exemplos de menor tamanho apresentam manchas brancas na barbatana dorsal. Possui uma mancha escura na parte posterior do opérculo e a mucosa bucal mais escura.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Palangre; Redes de arrasto e de emalhar
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/195093/0">http://www.iucnredlist.org/details/195093/0</a>

Fonte: Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish, Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Mar de Portugal (Ciência Viva), DGAV, DGRM.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CANTARILHO-LEGÍTIMO (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		100/424
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	2,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,5
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,9
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,5
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,6
	Sal (mg)	200
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	77,3
	Colesterol (mg)	42

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	20
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	2,3
A-tocoferol (E) (mg)	1,2
Tiamina (B1) (mg)	0,13
Riboflavina (B2) (mg)	0,09
Niacina (mg)	2,8
Vitamina B6 (mg)	0,18
Vitamina B12 (µg)	2,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	6

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	78
Potássio (K) (mg)	300
Cálcio (Ca) (mg)	15
Fósforo (P) (mg)	200
Magnésio (Mg) (mg)	29
Ferro (Fe) (mg)	0,6
Zinco (Zn) (mg)	0,6

\* Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Cantarilho é um peixe com **baixo** teor de **gordura** e com alto teor de **proteína**.

Fornecer, ainda, uma quantidade significativa de vitamina B12, D, niacina, potássio e fósforo.